*Ressentez l'énergie.*
*Découvrez l'efficacité.*

# GUIDE DES PRODUITS

NUTRILITE[MD]

Suppléments Nutritionnels

# INTRODUCTION

Kurt Warner Deux fois joueur professionnel le plus utile de football et personnalité de la télévision. Fier porte-parole de NUTRILITE, exclusivement pour Amway.

NUTRILITE est le supplément nutritionnel officiel de l'Association canadienne de soccer

RESSENTEZ L'ÉNERGIE. DÉCOUVREZ LA PUISSANCE. Les accomplissements personnels se réalisent quand les athlètes associent un entraînement discipliné, une nutrition appropriée et des suppléments quotidiens. Les Produits Nutritifs pour Sportifs NUTRILITE[MD] ont ce que vous avez besoin (d'avant à après l'entraînement) pour que vous profitiez au maximum de votre entraînement et vous aider à atteindre vos buts personnels. Avec les Produits Nutritifs pour Sportifs NUTRILITE, vous aurez toujours les bons produits au bon moment pour soutenir votre énergie, votre résistance, votre hydratation, votre récupération et vos besoins nutritionnels quotidiens.

Utilisez ce guide utile pour être sûr d'avoir les bons produits NUTRILITE pour alimenter votre corps et atteindre vos objectifs.

Pour des informations additionnelles sur les produits nutritifs pour sportifs et pour en savoir plus sur les autres produits NUTRILITE, contactez votre Propriétaire de Commerce Indépendant Amway.

L'équipe Nutrition pour Sportifs NUTRILITE vous souhaite de réussir dans toutes vos entreprises.



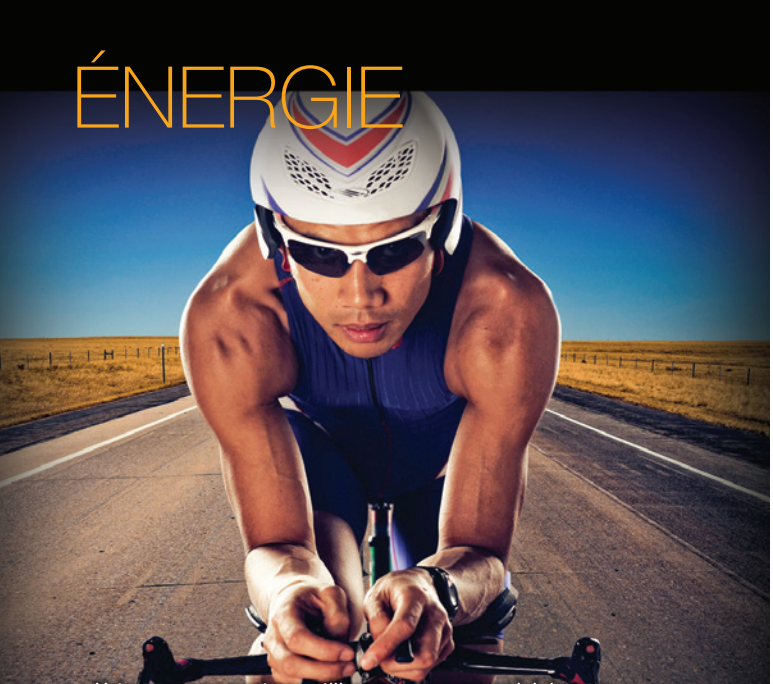
## INDEX


| CATÉGORIE | PRODUIT | PAGE |
|---|---|---|
| ÉNERGIE | Tablettes Énergisantes | 5 |
| | Rhodiola 110 | 6 |
| | Cubes pour Sportifs | 7 |
| HYDRATATION | Mélange-Boisson ROC$_2$0 | 9 |
| RÉSISTANCE | Tablettes aux Protéines de Lactosérum | 11 |
| | Protéine de Lactosérum en Poudre | 12 |
| RÉCUPÉRATION | Glucosamine Plus | 15 |
| NUTRITION QUOTIDIENNE | Vitamines/Minéraux/Phytonutriments DOUBLE X[MD] | 18–19 |
| | Fruits et Légumes Concentrés | 20 |
| | Multivitamines/Multiminéraux Quotidien | 21 |
| | Santé Équilibrée OCEAN ESSENTIALS[MD] | 22 |
| LE DÉVELOPPEMENT D'UN PLAN NUTRITIONNEL POUR LE SPORT | | 24–25 |
| BESOINS NUTRITIONNELS | | 26–27 |
| PLAN NUTRITIONNEL | | 28–30 |


**Garantie de Satisfaction du Client à 100%**

Commandez par le biais de votre Propriétaire de Commerce Indépendant Amway.

# ÉNERGIE



Votre corps ne peut pas utiliser ce que vous ne lui donnez pas. Songez à une auto. Lorsque le conducteur tourne la clé, il s'attend à ce que l'auto démarre, accélère et ralentisse, et roule efficacement pendant qu'il l'a conduit. Mais, sans le bon carburant, les bons niveaux de fluides et une maintenance générale, l'auto ne roulera pas.

Songez à votre corps de la même manière. Quand vous êtes prêt à vous adonner à une activité physique, vous avez besoin de vous assurer que vous avez fourni le bon carburant à votre corps pour engendrer l'énergie nécessaire afin d'atteindre vos objectifs personnels d'entraînement. Les Produits Sportifs pour Nutritifs NUTRILITE[MD] axés sur l'énergie vous permettront de démarrer et de continuer sur votre lancée.



## Tablettes Énergisantes NUTRILITE[MD] pour Sportifs

***Application:*** Soutenez l'énergie avec des glucides et contribuez à renforcer la force musculaire avec des protéines en utilisant ces tablettes énergisantes comme votre repas avant l'exercice.

***Mode d'emploi:*** Consommez une tablette de n'importe quelle saveur délicieuse 30 à 60 minutes avant de faire de l'exercice.

***Caractéristiques clés du produit:***

- Production d'énergie issue de 16 g de glucides.
- Rehausse la force musculaire avec 14 à 15 g de protéines.
- Saveurs délicieuses avec seulement 180 à 190 calories.
- La variété de Yogourt Fouetté aux Baies fournit plus de glucides et légèrement moins de protéines (28 g de glucides et 8 g de protéines).
- Sans colorants, saveurs, édulcorants ou agents de conservation artificiels.
- Comprend le Complexe d'Orange Rouge (ROC) qui aide à réduire le stress oxydatif pour améliorer votre performance physique.

**10-6528** Roulé au Chocolat et aux Noix
**10-6529** Bretzel à la Vanille
**10-9164** Yogourt Fouetté aux Baies
9 tablettes

**Garantie de Satisfaction du Client à 100%**
Commandez par le biais de votre Propriétaire de Commerce Indépendant Amway.

## Supplément Rhodiola 110 NUTRILITE[MD]

***Application:*** Contribue à maintenir l'endurance physique et la focalisation mentale, et aide à promouvoir un entraînement plus vigoureux en utilisant les ingrédients naturels combinés présents dans la rhodiola rosea, une herbe de l'Arctique, et de l'extrait de thé vert.

***Mode d'emploi:*** Utiliser un ou deux comprimés 30 à 60 minutes avant de participer à une activité physique. Ne pas dépasser plus de deux comprimés par jour.

***Caractéristiques clés du produit:***

- Aide à maintenir l'endurance physique et la focalisation mentale.
- Ingrédients naturels.
- Emballage pratique pour ceux qui mènent un style de vie affairé,

**10-7846** Trois plaquettes alvéolées de 10 comprimés

**10-1593** Bouteille, format régulier / 60 comprimés

## Cubes pour Sportifs NUTRILITE[MD]

***Application:*** De la stimulation et du soutien pour atteindre votre impact athlétique maximum pendant les entraînements et aider votre corps à métaboliser les glucides, les lipides et les protéines.

***Mode d'emploi:*** Une portion de cinq cubes avant votre entraînement vous donnera un coup de pouce énergétique rapide pour préparer votre corps pour ce qui l'attend, et des portions supplémentaires toutes les 30 à 45 minutes vous aideront à continuer pendant un exercice prolongé.

***Caractéristiques clés du produit:***

- Stimule et soutient l'énergie pour un impact athlétique maximum.
- Aide à remplacer ce que le corps perd durant un exercice prolongé.
- Aide le corps à métaboliser les glucides, les lipides et les protéines.
- Aide à poursuivre l'activité physique avec le mélange approprié de glucides.
- Sans colorants, saveurs, édulcorants ou agents de conservation artificiels.
- Contient le mélange C-Lénium NUTRILITE exclusif, un mélange de vitamine C et de sélénium pour vous aider à lutter contre les dommages des radicaux libres.

**10-9168** Baies
**11-3223** Agrumes
120 cubes/boîte

**Garantie de Satisfaction du Client à 100%**
Commandez par le biais de votre Propriétaire de Commerce Indépendant Amway.

# HYDRATATION

**Kurt Warner**

Ajouter la quantité appropriée de fluides à l'auto est un élément important de la maintenance générale. Si vous manquez d'huile, si le produit pour lave-glace est à sec ou s'il n'y a pas de liquide de refroidissement, l'auto ne marchera pas efficacement. Si votre corps se déshydrate, même juste un peu, vous ne fonctionnerez pas non plus à une efficacité de pointe. En moyenne, le corps est constitué de 60% d'eau et donc le fait d'ajouter les bons fluides à votre corps pour maintenir son équilibre est la base pour atteindre et maintenir votre performance physique de pointe et réaliser vos objectifs personnels.

L'eau est toujours le choix par excellence mais la plupart des athlètes ont besoin de ressources additionnelles pour régénérer les électrolytes, réduire le stress oxydatif et se protéger des radicaux libres générés durant un exercice prolongé. Les Produits Nutritifs pour Sportifs NUTRILITE[MD] axés sur la nutrition fourniront des fluides pour votre corps tandis que vous travaillez fort pour atteindre vos objectifs.



## Mélange-Boisson Sport ROC$_2$O NUTRILITE[MD]

***Application:*** Transformez votre eau en une expérience satisfaisante, délicieuse, régénérante et apaisant la soif qui réhydrate votre corps rapidement, contribue à une performance améliorée en matière d'exercice et réduit la sensation de fatigue.

***Mode d'emploi:*** Pour régénérer et rééquilibrer les électrolytes, ajouter un sachet tubulaire à 400 ml d'eau. Utiliser avant, pendant ou après votre activité sportive.

***Caractéristiques clés du produit:***

- Réhydrate avec un mélange-boisson satisfaisant, délicieux, régénérant et qui apaise la soif.
- Améliore la performance physique par le biais d'une hydratation rapide.
- Réduit le stress oxydatif qui peut être source de fatigue musculaire.
- Sachet tubulaire facile à utiliser partout.
- Délicieuse saveur de Baies.
- Ne contient pas de colorants, saveurs, édulcorants ou agents de conservation artificiels.

**10-9166** Baies
20 sachets tubulaires

**Garantie de Satisfaction du Client à 100%**
Commandez par le biais de votre Propriétaire de Commerce Indépendant Amway.

# RÉSISTANCE

Les autos de course comptent sur la puissance d'un moteur bien construit pour passer la ligne d'arrivée et gagner la course. Votre corps a besoin d'aide pour bâtir et maintenir sa puissance pendant et après un entraînement pour vous préparer pour votre prochain entraînement ou un concours. Les Produits Nutritifs pour Sportifs NUTRILITE[MD] axés sur la résistance vous aident à bâtir et maintenir votre masse musculaire maigre pour vous aider à avoir l'avantage sur la concurrence.



## Tablettes aux Protéines de Lactosérum NUTRILITE[MD]

***Application:*** Contribue à ravitailler la formation et la reconstruction de la masse musculaire maigre avec un mélange sain d'ingrédients entièrement naturels et 25 g de protéine de lactosérum.

***Mode d'emploi:*** Consommer une Tablette aux Protéines de Lactosérum 30 à 60 minutes après l'exercice pour bâtir et reconstruire la masse musculaire maigre.

***Caractéristiques clés du produit:***

- Aide les muscles à récupérer et se reconstruire pour s'assurer que vous êtes prêt pour votre prochain entraînement.
- Contient 25 g de protéines de haute qualité, à digestion rapide et riches en acides aminés, pour favoriser le développement des muscles.
- Contient du Complexe d'Orange Rouge (ROC) dont des études cliniques ont montré qu'il réduit le stress oxydatif qui pourrait mener à une diminution de la performance physique et la fatigue musculaire.
- Sans colorants, saveurs, édulcorants ou agents de conservation artificiels.

**11-3224** Biscuits et Crème
**11-0305** Chocolat et Beurre d'Arachide
12 tablettes

**Garantie de Satisfaction du Client à 100%**
Commandez par le biais de votre Propriétaire de Commerce Indépendant Amway.

## Protéine de Lactosérum en Poudre NUTRILITE[MD]

***Application:*** Si vous êtes haltérophile, athlète d'endurance ou quelqu'un qui veut développer ses muscles, la protéine de lactosérum aidera votre corps à reconstruire les muscles après l'exercice ce qui vous permettra ainsi de maximiser les efforts de chaque entraînement.

***Mode d'emploi:*** Mélanger et consommer une portion 30 à 60 minutes après la fin de l'entraînement. Vous pouvez aussi ajouter de la protéine de lactosérum en poudre à une boisson fouettée: mélangez avec des fruits au choix, ajoutez du lait et de la glace, et mélangez.

***Caractéristiques clés du produit:***

- Contient 25 g de protéine de lactosérum dans chaque portion.
- Aide le corps à reconstruire les muscles après l'exercice.
- Ne contient pas de colorants, saveurs, édulcorants ou agents de conservation artificiels.

**10-5504** Crème Glacée à la Vanille
**10-5505** Chocolat Passion
Contenant de 908 g



# ÉNERGIE

LES MEILLEURS AU CANADA UTILISENT LES MEILLEURES VITAMINES, LES MEILLEURS MINÉRAUX ET LES MEILLEURS SUPPLÉMENTS NUTRITIONNELS AU MONDE!

L'équipe nationale féminine de soccer du Canada a foncé dans la compétition et elle a utilisé les produits NUTRILITE[MD] pour stimuler son ascension.

En tant que commanditaire principal et fournisseur exclusif de produits de santé de l'équipe nationale féminine canadienne, Amway Canada est fière de soutenir les besoins nutritionnels de l'équipe. L'équipe a inclus divers produits à son régime nutritionnel, notamment Vitamine C Plus NUTRILITE, Santé Équilibrée OCEAN ESSENTIALS[MD], Glucosamine Plus NUTRILITE, ROC$_2$O NUTRILITE et une variété de poudres et tablettes aux protéines de lactosérum NUTRILITE.

**Garantie de Satisfaction du Client à 100%**
Commandez par le biais de votre Propriétaire de Commerce Indépendant Amway.

# RÉCUPÉRATION

**Kurt Warner**

Vous avez fini votre itinéraire pour l'entraînement et vous avez fait les choses appropriées pour avoir une expérience formidable. Vous vous êtes ravitaillé correctement, vous avez surveillé les fluides et vous avez même rebâti le moteur alors ne vous contentez pas de stationner et d'espérer que tout marchera bien demain. Le Produit Nutritif pour Sportifs NUTRILITE[MD] axé sur la récupération fournit la dernière étape pour s'assurer que vous veillez à la récupération et que vous énergisez votre endurance pour le prochain entraînement.



## Glucosamine Plus NUTRILITE[MD]

***Application:*** Vous forcez, poussez, tirez et bougez vos articulations dans toutes les directions pendant votre entraînement. Le fait d'ajouter Glucosamine Plus à votre routine de récupération abordera les trois enjeux des articulations: inconfort, lubrification et cartilages. Le supplément contient de la glucosamine dans la même quantité qui a montré en clinique qu'elle peut aider à former des cartilages sains. Il contient aussi des ingrédients pour soutenir les articulations ayant fait l'objet de nombreuses recherches: chondroïtine, boswellie et acide hyaluronique.

***Mode d'emploi:*** Pour contribuer à maintenir la fonction des articulations et la flexibilité, prendre deux comprimés, trois fois par jour.

***Caractéristiques clés du produit:***

- Protège, coussine, lubrifie et aide à reconstruire et réparer les cartilages avec de la glucosamine.

**10-3977** 180 comprimés

**Garantie de Satisfaction du Client à 100%**

Commandez par le biais de votre Propriétaire de Commerce Indépendant Amway.

# NUTRITION QUOTIDIENNE

En raison de votre vie affairée, il se peut que vous ne soyez pas en mesure de prendre les meilleures décisions pour ce que vous mangez afin de répondre aux normes de base pour la santé optimale. Les Produits Nutritifs pour Sportifs quotidiens NUTRILITE[MD] vous aideront à combler les carences dans votre alimentation et à maintenir votre efficacité de pointe.



## NSF Certified for Sport

Les suppléments qui portent la certification NSF[MD] Certified for Sport ont été soumis à des normes rigoureuses établies par le biais du Programme NSF des substances interdites aux athlètes. Cela minimise le risque qu'un supplément ou produit nutritif pour sportif contienne des substances interdites quand il est pris selon la portion recommandée.*

Cinq suppléments de base NUTRILITE[MD] par excellence sont présentement certifiés NSF Certified for Sport:

- Vitamines/Minéraux/Phytonutriments DOUBLE X[MD] NUTRILITE
- Fruits et Légumes Concentrés NUTRILITE
- Oméga Santé Équilibrée NUTRILITE
- Le Paquet Parfait pour votre santé NUTRILITE
- Santé du Sommeil NUTRILITE

Bien entendu, tous les suppléments NUTRILITE sont soumis aux mêmes normes de fabrication rigoureuses et contrôles de qualité afin que les suppléments NUTRILITE soient sans danger. Pour plus d'informations, visitez NSF.org ou recherchez «Certification NSF» sur le site Amway.ca.

*NSF a testé et certifié que ces produits contiennent l'identité et la quantité d'ingrédients nutritifs déclarés sur l'étiquette du produit et que ces produits ne contiennent pas de substances interdites connues. Toutefois, la certification NSF est limitée à la portion spécifique mentionnée sur l'étiquette et une consommation dépassant cette portion ne fait pas partie de la certification.

**Garantie de Satisfaction du Client à 100%**

Commandez par le biais de votre Propriétaire de Commerce Indépendant Amway.

# Vitamines/Minéraux/Phytonutriments
# DOUBLE X[MD] NUTRILITE[MD]

NUTRILITE
BEST OF NATURE, BEST OF SCIENCE.
DOUBLE X
DIETARY SUPPLEMENT
THE ULTIMATE DIETARY SUPPLEMENT
MULTIVITAMIN ▪ MULTIMINERAL ▪ PHYTONUTRIENT
SINCE 1934
62 TABLETS EACH:
GOLD MULTIVITAMIN
SILVER MULTIMINERAL
BRONZE PHYTONUTRIENT
TO OPEN THE TRAY: SLIDE LATCH (←) TO THE LEFT. PUSH UP ON MARK (↑).
TO CLOSE THE TRAY: PUSH DOWN AND CLOSE MARK (↑) AND SLIDE LATCH (←) TO RIGHT.

***Application:*** Le supplément multivitaminique ultime. Obtenez une nutrition naturelle et complète tous les jours! Les suppléments DOUBLE X NUTRILITE aident à combler vos carences nutritionnelles avec des ingrédients végétaux naturels de haute qualité, cultivés et récoltés dans nos propre fermes certifiées biologiques.

***Mode d'emploi:*** Prendre trois comprimés, deux fois par jour.

***Caractéristiques clés du produit:***

- Offre une protection de la santé supérieure. Vitamines/Minéraux/Phytonutriments DOUBLE X NUTRILITE fournit à votre corps le pouvoir antioxydant de tomates, bleuets, brocoli, canneberges, grenades et plus encore. Il offre:
- Un mélange puissant de taux optimaux de 12 vitamines et 10 minéraux dont un grand nombre dépassent la valeur quotidienne recommandée.
- Plus, 20 concentrés végétaux fournissent plus de 900 mg de phytonutriments pour une large protection antixoydante et des bienfaits imbattables pour la santé.

**DOUBLE[MD] NUTRILITE[MD], approvisionnement de 31 jours avec boîte à 3 compartiments**
**A-4300**

DOUBLE X NUTRILITE peut s'acheter dans le cadre du ***Paquet Parfait pour votre santé***, qui contient aussi Fruits et Légumes Concentrés NUTRILITE (page 20) et Santé Équilibrée OCEAN ESSENTIALS[MD] NUTRILITE (page 22).

**Paquet Parfait pour votre santé** 10-9149 Approvisionnement de 30 jours

**10-0332** Recharge de 30 jours

**Garantie de Satisfaction du Client à 100%**

Commandez par le biais de votre Propriétaire de Commerce Indépendant Amway.

## Fruits et Légumes Concentrés NUTRILITE[MD]

NSF Certified for Sport®

***Application:*** Obtenez plus de 10 portions de fruits et légumes dans deux comprimés. Si vous êtes comme 80% des Nord-américains, vous ne mangez pas suffisamment de fruits et légumes. Deux comprimés fournissent l'équivalent de phytonutriments de plus de 10 portions provenant des meilleurs concentrés de fruits et légumes dont un grand nombre sont cultivés dans nos propres fermes certifiées biologiques.

***Mode d'emploi:*** Prendre deux comprimés par jour avec un repas ou des repas.

***Caractéristiques clés. Ce produit soutient votre santé avec:***

- La valeur de quercétine se trouvant dans cinq pommes (150 mg) et la valeur d'EGCG[1] se trouvant dans deux portions de thé vert (90 mg);
- La valeur d'hespéridine se trouvant dans trois oranges (60 mg);
- La valeur d'acide ellagique se trouvant dans 1½ tasse de framboises (40 mg);
- La valeur de lutéine se trouvant dans une tasse d'épinards crus (6 mg);
- La valeur de lycopène se trouvant dans une tomate (3 mg); et
- Sans colorants, saveurs ou agents de conservation artificiels

**10-0648** 60 comprimés

Fruits et Légumes Concentrés NUTRILITE peut s'acheter dans le cadre du ***Paquet Parfait pour votre santé***, qui contient aussi le DOUBLE X[MD] NUTRILITE (page 18) et Santé Équilibrée OCEAN ESSENTIALS[MD] NUTRILITE (page 22).

**Paquet Parfait pour votre santé**

**10-9149** Approvisionnement de 30 jours

**10-0332** Recharge de 30 jours

[1]Épigallo-catéchine gallate (EGCG)

## Multivitamines/Multiminéraux Quotidien NUTRILITE[MD]

***Application:*** Un seul comprimé de Multivitamines/Multiminéraux Quotidien fournit 18 vitamines et minéraux essentiels ainsi que des concentrés végétaux exclusifs fournissant des phytonutriments, à savoir les nutriments naturels issus des plantes.

***Mode d'emploi:*** Prendre un comprimé par jour pour obtenir la combinaison active appropriée de nutriments pour une santé complète et équilibrée.

***Caractéristiques clés du produit:***

- Fournit 100% ou plus de l'apport quotidien recommandé en vitamines et minéraux essentiels.
- Comprend des concentrés végétaux exclusifs fournissant des phytonutriments, à savoir les nutriments naturels issus des plantes.

**10-4174** 90 comprimés

**A-4230** 180 comprimés

**Garantie de Satisfaction du Client à 100%**

Commandez par le biais de votre Propriétaire de Commerce Indépendant Amway.

# Santé Équilibrée OCEAN ESSENTIALS[MD] NUTRILITE[MD]

***Application:*** Obtenez les oméga-3 de trois portions par semaine de poisson d'océan.

***Mode d'emploi:*** Trois capsules par jour fournissent la même quantité de DHA et EPA que 15,75 onces de poisson d'océan.

***Caractéristiques clés du produit:***

- Chaque capsule regorge d'un équilibre approprié d'oméga-3 DHA (acide docosahexanoïque) et EPA (acide eicosapentanoïque).
- Soutient la santé cognitive et la fonction cérébrale.

**A-8914** 90 capsules

Santé Équilibrée OCEAN ESSENTIALS NUTRILITE peut s'acheter dans le cadre du ***Paquet Parfait pour votre santé***, qui contient aussi le DOUBLE X NUTRILITE[MD] (page 18) et Fruits et Légumes Concentrés NUTRILITE (page 20).

**Paquet Parfait pour votre santé**
**10-9149** Approvisionnement de 30 jours **10-0332** Recharge de 30 jours

**Garantie de Satisfaction du Client à 100%**
Commandez par le biais de votre Propriétaire de Commerce Indépendant Amway.

## Le développement d'un plan nutritionnel pour le sport

Pour atteindre une performance athlétique de pointe, vous devez avoir un plan nutritionnel sain et solide. Une alimentation saine, un apport adéquat en fluides et des suppléments appropriés devraient faire partie de votre plan individuel. En comprenant ce qui constitue vos besoins en nutrition pour sportifs, vous pouvez créer un plan qui vous aidera à atteindre et maintenir des résultats optimums de vos entraînements.

Assurez-vous de fournir à votre corps la bonne quantité de calories pour générer l'énergie requise afin d'atteindre vos objectifs personnels d'entraînement. L'énergie que vous recevez de vos calories quotidiennes est dérivée d'une variété d'aliments que vous consommez y compris des macronutriments: glucides, protéines et lipides. La quantité de chacun de ces macronutriments et le moment de la consommation sont cruciaux pour la performance athlétique.

## Explications

***Les glucides sont la clé en matière de performance de pointe.***
La quantité de glucides dont vous avez besoin dépend de combien d'heures vous vous entraînez chaque jour, combien de temps vous mangez avant de faire de l'exercice et combien de temps durent vos sessions d'exercice. Il importe de manger et/ou de remplacer les glucides avant, pendant et après l'exercice pour bâtir, maintenir et rétablir les niveaux de glycogène pour vous entraîner plus longtemps et plus fort.

***Les protéines sont nécessaires à la formation et la réparation des tissus du corps.***
Les exigences en protéines pour les athlètes peuvent être satisfaites en consommant des aliments comme lait, viande maigre et haricots, et aussi des suppléments comme des boissons frappées et tablettes aux protéines. Les protéines devraient être consommées en quantité modérée avant et après l'exercice.

***Les lipides sont essentiels pour le corps.***
Les lipides sains fournissent de l'énergie, favorisent l'absorption des vitamines liposolubles (comme les vitamines A, D, E, K), aident à isoler les organes et à protéger les structures cellulaires. Les athlètes devraient consommer moins de 30% de lipides dans leur alimentation. Les lipides sains comprennent des lipides monoinsaturés comme les avocats, l'huile d'olive, les amandes et les noix de pacane, et les lipides polyinsaturés comme l'huile de poisson, les noix et les graines de lin. Les lipides saturés et trans devraient être minimisés ou éliminés de votre alimentation.



## Fournir un avantage

***L'hydratation est la méthode la plus simple et la plus efficace que vous puissiez appliquer pour protéger votre santé et une performance athlétique.***
Pendant l'exercice, une hydratation appropriée influencera la fonction cardiovasculaire, la fonction musculaire et la température du corps. La déshydratation nuira à votre performance mentale et cognitive.

***Les vitamines et les minéraux sont essentiels à la santé optimale.***
Les vitamines et les minéraux (micronutriments) jouent un rôle critique dans le corps au repos, pendant l'exercice et durant la récupération après l'exercice. Les athlètes qui ont une alimentation déséquilibrée ou inadéquate (comme peu de grains entiers, fruits et légumes) ont un risque plus élevé de statut médiocre de phytonutriments. L'utilisation quotidienne d'un supplément de multivitamines et minéraux peut contribuer à combler les carences nutritionnelles de votre alimentation.

***Les phytonutriments protègent votre corps.***
Les phytonutriments aident à protéger votre corps et fournissent une protection antioxydante. Certains aliments riches en phytonutriments incluent les cerises des Antilles, les baies, le brocoli, les carottes, l'ail, le thé vert, les raisins rouges et le soja. Les suppléments contiennent des phytonutriments pouvant être avantageux pour un athlète si sa consommation de fruits et légumes est faible.

**Garantie de Satisfaction du Client à 100%**
Commandez par le biais de votre Propriétaire de Commerce Indépendant Amway.

# BESOINS NUTRITIONNELS

| | Tous les jours | Avant l'entraînement | Pendant l'entraînement | Après l'entraînement | |
|---|---|---|---|---|---|
| | ***Protéger*** | ***Renforcer*** | ***Régénérer*** | ***Récupération immédiate*** | ***Reconstituer*** |
| **Soucis principaux** | • Santé des articulations<br>• Antioxydants | • Énergie<br>• Glucides (diffusion lente)<br>• Fluides | • Glucides (diffusion rapide)<br>• Fluides<br>• Électrolytes | • Glucides<br>• Protéines | • Protéines |
| **Recommandations nutritionnelles** | | | | | |
| **L'hydratation**<br>Une hydratation appropriée est la méthode la plus simple et la plus efficace que vous puissiez appliquer pour protéger votre santé et votre performance. | Pour prévenir la déshydratation pendant que vous faites de l'exercice, vous devez avoir des réserves adéquates en fluide avant l'exercice. Les jours où vous êtes actif, buvez environ 2,4 à 2,8 L (10 à 12 tasses) par jour. | **Avant l'entraînement,** les athlètes devraient boire 16 oz/2 à 3 ml/lb de poids corporel 2 à 4 heures avant leur activité et 8 à 16 oz 15 à 20 minutes après leur activité. | **Pendant l'entraînement,** 118 ml/4 oz devraient être bus toutes les 15 à 20 minutes. L'eau plate suffit pour un exercice qui dure moins d'une heure avec un taux d'intensité faible à modéré. Les boissons pour sportifs avec une concentration d'environ 6% de glucides et un ajout d'électrolytes sont meilleures que l'eau durant un exercice intense ou un exercice qui dure plus d'une heure. | **Après l'entraînement,** buvez des liquides jusqu'à ce que vous n'ayez plus soif. Pour une recommandation plus individualisée, pesez-vous avant et après l'exercice. Buvez 500 à 750 ml (16 à 24 oz) par livre de poids corporel perdu pendant l'exercice. | |
| **Les glucides**<br>Les glucides sont la clé en matière de performance de pointe. | Généralement, les athlètes consomment 2,3 à 4,5 g par livre de poids corporel chaque jour. | **Avant l'entraînement,** 1 à 4 heures avant un entraînement, vous devriez consommer 0,5 à 1,8 g de glucides par livre de poids corporel. Ceci compensera la faim, régénérera les réserves faibles en glycogène hépatique et augmentera l'approvisionnement en glucose dans le sang. | **Pendant l'entraînement,** un apport continu en glucides contribuera à tenir la fatigue à l'écart et à améliorer la performance. Présentement, il est recommandé de consommer 30 à 60 g de glucides par heure d'exercice intense ou d'exercice qui dure plus d'une heure. | **Après l'entraînement,** dans les 30 minutes qui suivent la fin de l'exercice, les glucides remplacent les taux de glycogène et favorisent la récupération. Il est recommandé que vous ayez un apport de 0,5 à 0,7 g de glucides par livre de poids corporel. | **Après l'entraînement,** dans les 2 heures qui suivent l'exercice, consommez un repas ou une collation riche en glucides qui contient 0,5 à 0,7 g de glucides par livre, des protéines à faible teneur en gras et des gras sains. |
| **Les protéines**<br>Les protéines sont nécessaires à la formation et la réparation des tissus du corps. | En général, les athlètes d'endurance ont besoin de 0,53 à 0,63 g par livre de poids corporel par jour tandis qu'un athlète qui s'entraîne pour favoriser la croissance de sa masse musculaire pourrait avoir besoin jusqu'à 0,81 g par livre de poids corporel. | | | | **Après l'entraînement,** il a été démontré que l'apport en protéines conjointement avec l'apport en glucides favorise la resynthèse glycogénique, minimise la désintégration des protéines et favorise la synthèse des protéines. |

**Garantie de Satisfaction du Client à 100%**
Commandez par le biais de votre Propriétaire de Commerce Indépendant Amway.

# PLAN NUTRITIONNEL

| Tous les jours | Avant l'entraînement |
|---|---|
| ***Protéger*** | ***Renforcer*** |
| **Produits NUTRILITE[MD]** | |
| **Glucosamine Plus**<br>• Améliorez la fonction et la flexibilité des articulations. (page 15)<br><br>**DOUBLE X[MD]**<br>Vitamines/Minéraux/Phytonutriments, approvisionnement de 10 jours:<br>• Associe 22 vitamines et minéraux essentiels, et 20 concentrés végétaux. (page 18)<br><br>**Multivitamines/Multiminéraux Quotidien**<br>• Un seul comprimé fournit 18 vitamines et minéraux essentiels à raison de 100% de l'apport quotidien recommandé. De plus, à l'encontre de la plupart des vitamines synthétiques, vous obtiendrez des concentrés végétaux bénéfiques. (page 19)<br><br>**Fruits et Légumes Concentrés**<br>• Fournit des nutriments naturels; l'équivalent en phytonutriments se trouvant dans plus de 10 portions de fruits et légumes par jour. (page 20)<br><br>**Équilibre OCEAN ESSENTIALS[MD]**<br>• Regorge d'oméga-3 (DHA et EPA) pour soutenir une circulation et des taux de lipides sains. (page 21)<br><br>**Le Paquet Parfait**<br>• Le paquet contient DOUBLE X, Fruits et Légumes Concentrés et Santé Équilibrée OCEAN ESSENTIALS pour une base saine. (page 20) | **Tablette Énergisante pour Sportifs**<br>• La saveur de Roulé au Chocolat et aux Noix fournit 19 g de glucides, 15 g de protéines et 190 calories.<br>• Consommer 30 à 60 minutes avant de faire de l'exercice. (page 5)<br><br>**Supplément Nutritif Rhodiola 110**<br>• Rehaussez l'endurance physique et la focalisation mentale.<br>• Utiliser un ou deux comprimés, 30 à 60 minutes avant de faire de l'exercice. (page 6)<br><br>**Cubes pour Sportifs**<br>• 5 cubes par portion.<br>• Consommer avant l'exercice et toutes les 30 à 45 minutes pendant l'exercice. (page 7)<br><br>**Mélange-Boisson ROC$_2$0**<br>• Un sachet tubulaire ajouté à de l'eau aide à rééquilibrer les électrolytes. (page 9) |

**Garantie de Satisfaction du Client à 100%**

Commandez par le biais de votre Propriétaire de Commerce Indépendant Amway.

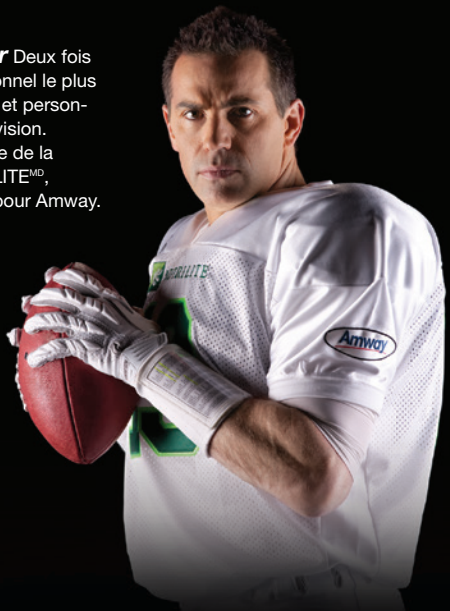
# PLAN NUTRITIONNEL continuée

| Pendant l'entraînement | Récupération | |
|---|---|---|
| *Régénérer* | *Récupération* | *Reconstituer* |
| **Cubes pour Sportifs**<br>• 5 cubes par portion.<br>• Consommer toutes les 30 à 45 minutes pendant l'exercice. (page 7)<br><br>**Mélange-Boisson ROC$_2$0**<br>• Un sachet tubulaire ajouté à de l'eau aide à rééquilibrer les électrolytes. (page 9) | **Glucosamine Plus**<br>• Améliorez la fonction et la flexibilité des articulations. (page 15) | **Tablettes aux Protéines de Lactosérum**<br>• Contribuez à ravitailler la formation et la reconstruction de la masse musculaire maigre avec un mélange sain d'ingrédients entièrement naturels et 25 g de protéine de lactosérum.<br>• Consommer 30 à 60 minutes après l'exercice. (page 11)<br><br>**Protéine de Lactosérum en Poudre**<br>• Reconstruisez les muscles avec 25 g de protéine de lactosérum.<br>• Consommer 30 à 60 minutes après l'exercice. (page 12) |

**Garantie de Satisfaction du Client à 100%**

Commandez par le biais de votre Propriétaire de Commerce Indépendant Amway.

***Kurt Warner*** Deux fois joueur professionnel le plus utile de football et personnalité de la télévision. Fier porte-parole de la marque NUTRILITE[MD], exclusivement pour Amway.




**Commandes: Propriétaire de Commerce Indépendant Amway Amway.ca/nutrition > produits nutritifs pour sportifs | Composez le 800-265-5470**

CONTACT:

NUTRILITE[MD]

Exclusivement offert par Amway

©2013 Tous droits réservés. Imprimé aux É.-U. L4033CFD